

بیمار عزیز هدف از ارائه این پمفلت آموزشی، آشنایی شما با بیماری فشارخون و ارائه راهکارهایی جهت کنترل این بیماری است.

فشارخون چیست؟

فشارخون، نیروی خون در مقابل دیواره ی رگ های خونی است که بصورت دو عدد 120/70 میلی متر جیوه نوشته میشود. گاهی اوقات بصورت 12/7 گفته میشود.



آیا میدانید فشارخون بالا به چه فشار خونی گفته میشود؟

فشارخون بالا شامل سیستول بالای ۱۴۰ و دیاستول بالای ۹۰ است البته در سنین بالاتر ممکن است این مقدار طبیعی در نظر گرفته شود.

خطراتی که فشارخون بالا سبب آن میشود:

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی، بیماریهای کلیوی و مرگ زودرس

پس فشار خون بالا را جدی بگیرید و به توصیه های ذیل عمل کنید:

داروها:

مصرف صحیح و به موقع داروهایی که پزشک برای شما تجویز کرده است، باعث کاهش فشارخون و کنترل آن می شود.



رژیم غذایی، ورزش و تغییر در سبک زندگی

علاوه بر مصرف داروها، شما میتوانید با تغییر در شیوه ی زندگی و رژیم غذایی، فشار خون خودتان را کنترل کنید.

مصرف نمک را محدود کنید. (کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز)

- مصرف پتاسیم، فیبر و آب را افزایش دهید. مصرف این مواد غذایی به کارکرد مناسب قلب شما کمک می کند.

به یاد داشته باشید:

- مصرف زیاد و مداوم موز می تواند باعث یبوست شود.
- از لحاظ جسمانی فعال باشید. روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش های هوازی انجام دهید.
- استرس را کنترل کنید. با استفاده از روش های آرام سازی (یوگا و مدیتیشن)، استرس زندگی را کاهش دهید و کنترل کنید.
- سیگار نکشید. اگر سیگار میکشید هرچه سریعتر برای ترک آن برنامه ریزی کنید.



- وزن مناسب داشته باشید. اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

فشار خون بالا



کد سند: HS/F64

تاریخ تدوین:

۱۳۹۷/۰۸/۰۵

شماره بازنگری: ۰۱

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه
بیماران

پیگیری

در صورتی که فشارخونتان را در منزل اندازه گیری میکنید، حتماً آن را ثبت کنید تا به هنگام مراجعه به درمانگاه به طور دقیق به سوالات پزشک پاسخ دهید.

در صورت بروز هریک از نشانه های زیر، به مراکز درمانی مراجعه کنید.

- سردرد شدید ضربان قلب نامنظم یا نبض نامنظم
- درد قفسه سینه T عرق کردن، تهوع یا استفراغ
- تنگی نفس، سرگیجه یا سبکی سر
- درد یا گزگز در گردن، فک، شانه یا بازو
- بی حسی یا ضعف در بدن
- غش کردن، مشکل در بینایی، سردرگمی
- مشکل در صحبت کردن
- سایر عوارض جانبی که شما فکر می کنید ممکن است از دارو یا فشارخون شما باشد.

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره

۰۵۱۴۶۱۲۳۰۰۱ داخلی ۱۰۶ یا ۱۳۲ تماس بگیرید

چک کردن فشار خون

شما میتوانید فشار خونتان را در منزل اندازه گیری کنید و به طور مداوم زیر نظر داشته باشید.

در صورتی که فشار خون شما در ساعات مختلف متفاوت بود نگران نشوید، این کاملاً طبیعی است.

به طور مثال:

هنگامی که شما در محل کارتان هستید فشارخون بالاتری دارید نسبت به زمانی که در خانه هستید و یا خوابیده اید.

